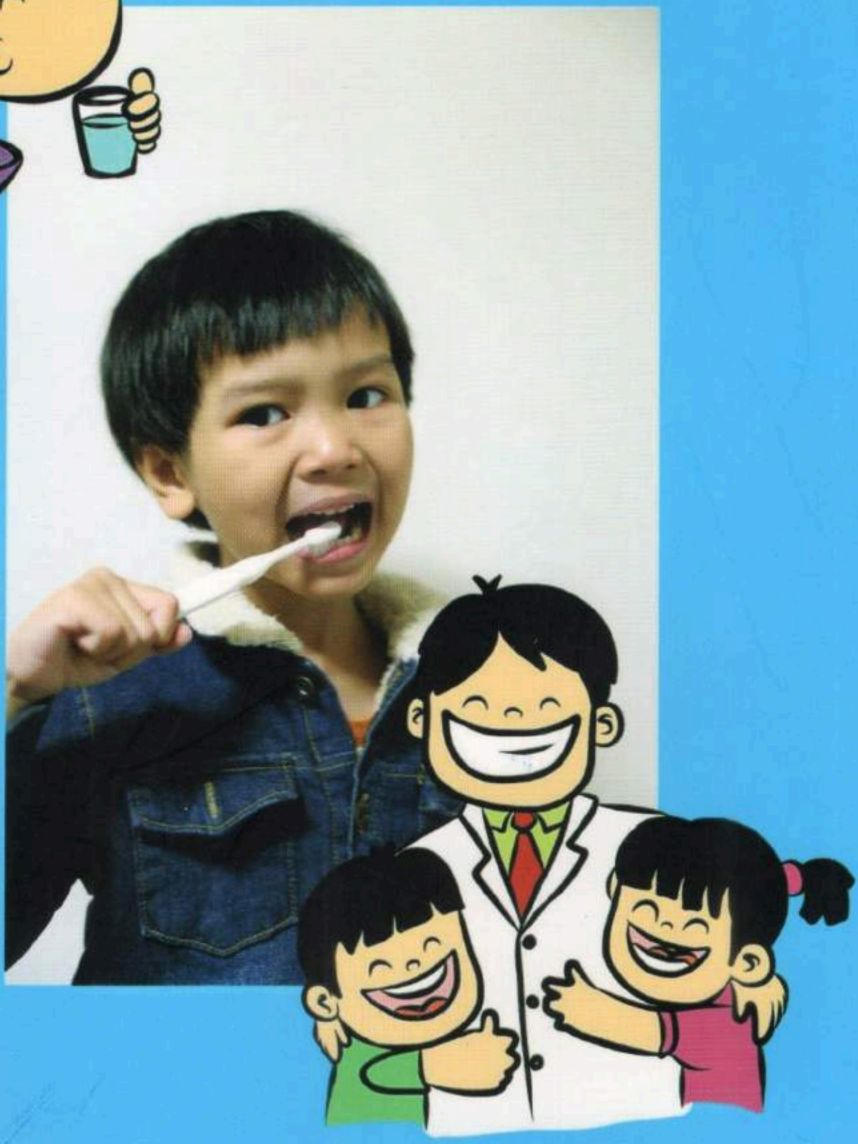
ဒီ ဝါ ဒို ရွှတ် စ ရာ

သွားကဗျာ



ရေးသားသူ – ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၃
၂။	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၅
၃။	သစ္စာနီ၏ အမှာစာ	၆
၄။	" သွားကောင်းမှ ကျန်းမာမယ် "	၈
၅။	" သွားကလေးများအကြောင်း "	၁၀
၆။	" သွားကောင်းဖို့ စားကြမယ် "	၁၂
၇။	" သွားတည်ဆောက်ပုံ "	၁၄
၈။	" သွားပိုးစားတာ၊ ရှောင်စေရာ "	၁၆
၉။	" သွားဖုံးရောဂါ၊ ရှောင်ကြပါ "	၁၈
၁၀။	" ခံတွင်းကင်ဆာ၊ ကြောက်စရာ "	၂၀
၁၁။	" ကလေးသွားအရေး၊ အလေးပေး "	၂၂
၁၂။	" သွားလှဖို့ ညှိကြမယ် "	၂၄
၁၃။	" သွားလေးအကြောထုတ်မယ် "	၂၆
၁၄။	" အံဆုံးပေါက်ပြီဗျို့ "	၂၈
၁၅။	" ကျန်းမာမှ လန်းဖြာမယ် "	၃၀
၁၆။	" သွားတွေ ပြန်စိုက်မယ် "	၃၂
၁၇။	" ချစ်စရာ၊ ဦးသွားဆရာဝန် "	၃၄
၁၈။	" နည်းစနစ်မှန် သွားတိုက်နည်း "	၃၆

ထုတ်ဝေမှုမှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်း	–	၂၀၂၀၊ ဒီဇင်ဘာလ၊
အုပ်ရေ	–	၁၀၀၀ အုပ် (ပထမအကြိမ်)
တန်ဖိုး	–	၂၀၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	–	ဒေါ်တင်မို့မို့ဝင်း (၀၁၆၇၀)၊ အိမ်သူရွှေမစာပေ အမှတ်(၃၁/၆လွှာ)၊ ဗဟိုလမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်	–	ဦးအောင်မိုး(၀၇၆၅၁) မြဲ စတားအင်ပါယာပုံနှိပ်တိုက် ၇၉/၈၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

"စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း"

Prof. Dr. Thein Kyu

Dr.D.Sc. (Ygn), Dip.Med.Ed.(Ygn.,), F.I.C.D.

D.Sc.(Hons.) (Tokyo Medical and Dental University)

ကလေးကဗျာရေးသားသူ " ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန် " အမည်ခံ ပါမောက္ခဒေါက်တာ သိန်းကြူသည် အခြေခံပညာမူလတန်းမှ အထက်တန်းအထိ အ.ထ.က (၂) အလုံ နှင့် အ.ထ.က (၆) အလုံတို့၌ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်မှ ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာဘွဲ့ ရရှိခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၂ ခုနှစ်မှ စတင်၍ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင် ခဲ့ပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်နှင့် မန္တလေးတွင် သရုပ်ပြသွား ဆရာဝန် ဘဂမှ စတင်၍ (၃၃) နှစ်ကြာ ရာထူးအဆင့်ဆင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ပါမောက္ခချုပ် အဖြစ် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် အငြိမ်းစားယူခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် မြန်မာနိုင်ငံ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်အသင်း "ဥက္ကဋ္ဌ" အဖြစ်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ဆေးကောင်စီ "ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ" အဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ " သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်တစ်ဦး "၊ " ဒေါက်တာ သိန်းကြူ " စသည့် အမည်များဖြင့်လည်း ဆောင်းပါးအနည်းငယ် ရေးသားလျက် ရှိပါသည်။

"စာရေးသူ၏ အမှာစာ"

ကျွန်တော့်မြေးလေး အီဝါအို (Iwao) နှင့်အတူ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ မြေးနှင့်ရွယ် တူ ချစ်စရာ ကလေးငယ်လေးများ ဖတ်ရှု ရွတ်ဆိုနိုင်ရန် သွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ကလေးကဗျာလေးများကို ရေးသားတင်ဆက် ထားပါတယ်။ အမှန်တော့ ကျွန်တော့်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး သွားဘက်ဆေးပညာဆိုင်ရာ စာပေတွေနှင့်ပဲ ရင်းနှီးကျင်လည် ခဲ့ရသူပါ။ သို့သော်လည်း ဝတ္ထု၊ ကဗျာ၊ ဂီတနှင့် ရုပ်ရှင်တို့ကပေးသည့် အနုပညာရသ ခံစားမှုများကို နှစ်သက်မြတ်နိုးသူတစ်ယောက်တော့ဖြစ်ပါတယ်။သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်၏မူလတာဝန် ဝတ္တရားများဖြစ်တဲ့ ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ပညာပေးခြင်း၊ သုတေသနပြုခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းများရှိရာမှာ သွားကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းသည် လွန်စွာအရေးပါ လှပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးလုပ်ငန်းဖြစ်သည့် သွားကျန်းမာရေး အသိပညာပေးလုပ်ငန်းကို သွားကျန်းမာရေး အသိပညာပေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံပြီး အရေးကြီးဆုံး အင်အားစု ဖြစ်သည့် ကလေးသူငယ်များအတွက်ရည်ရွယ်ကာ ကလေးကဗျာများ ဖန်တီးစပ်ဆိုထား ပါတယ်။ ရေးသားရာ၌လည်း ငယ်စဉ်ကတည်းက ရင်ထဲစွဲနေခဲ့သည့် ကဗျာသံစဉ်များကိုသာ အခြေခံပြီး ကြိုးစားသီကုံး စပ်ဆိုထားပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွက် အုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့်အဖြစ် တာဝန်ကျေပွန်ရုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်စကားဆိုရပါလျှင် ချစ်စဖွယ် ကာတွန်းပုံလေးများ ရေးဆွဲပေးပါသည့် ဒေါက်တာသန့်ရွှေရည်၊ ကဗျာများကို ဖတ်ရှုခံစားပေးကြသည့် ဒေါက်တာအောင်မိုးလွင်၊ ဒေါက်တာအောင်သူဟိန်း၊ ဒေါက်တာဥက္ကာမိုး၊ ဒေါက်တာပြည့်ဖြိုးဝင်း၊ ဒေါက်တာလွင်ဖြိုးအောင်၊ ဒေါက်တာဦးကိုကိုအောင် (မြန်မာစာ) နှင့် ဆရာသစ္စာနီတို့ကို ကျေးဇူးကမ္ဘာ၊ ကျေးဇူး ကမ္ဘာပါ။

ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" စာမအံခင် ကဗျာသင် "

သစ္စာနီ

(၁) တခါက ကလေးမဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ' ဆရာ ကလေးကဗျာ ကလေးများ ရေးပေးနိုင်မလားဗျာ' ဟု အောက်ကျို့သည့် လေသံဖြင့် တောင်းဖူးသည်။ သူ့အမူအယာက ကျွန်တော့်ကို ကလေးကဗျာတောင်းရသဖြင့် အားတုံ့အားနာဟန် ပေါ်လွင်နေ၏။ ကျွန်တော်က ဝမ်းသာအားရပင် 'ဟာ. . . ရေးပေးမှာပေါ့ဗျာ' ဟု သွက်သွက်လက်လက် ပြောလိုက်သည်။ တကယ်တော့.....

ကလေးကဗျာရေးရတာ ရက်ရှိ့စရာကိစ္စမှမဟုတ်တာ ကမ္ဘာကျော်ဆရာကြီးတဂိုးတို့ မြန်မာပြည်က ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်တို့ ဒေါက်တာမောင်ဖြူးတို့ နောက်ဆုံး ဆရာတင်မိုး အထိ တလေးတစား ရေးသားခဲ့ကြတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီကလေးကဗျာ လေးတွေနဲ့ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာပဲ။ ကလေးဆိုတာ လူသားအရင်းအမြစ်တွင် အခြေခံအကျဆုံးအရာ၊ ကျွန်တော်သည် အတော်စောစောကပင် ကလေးကဗျာများရေးရန် အားထုတ်ခဲ့ သော်လည်း ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် မရှိ။

(၂) တကယ်တမ်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်သောအခါ၊ ကလေးကဗျာရေးရန် ခက်ခဲလှ သည်ကိုတွေ့ရသည်။ ကလေးကဗျာကောင်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်ဖို့အတွက်၊ အကြောင်းအရာက ကလေးတွေနှင့် အပ်စပ်ရမည်။ ကလေးအတွေးနှင့် နီးစပ်ရမည်။ ကလေးတွေ ဖတ်ရှု နားလည်ရန် ခက်ခဲသောစကားလုံးများ မပါရ။ ကလေးတွေ အယူအဆလွဲမှားစေနိုင် သည့်အရာ မဖြစ်စေရ။ ကဗျာလည်း ဆန်ရဦးမည်။ လှပ ရဦးမည်။

အထူးသဖြင့် ရွှတ်ဆိုရလွယ်ကူကာ၊ အသံပြေပြစ် ချိုသာရမည်။ ကလေးတွေ ဗဟုသုတ အလိမ္မာ တိုးပွားစေသည့်အချက်ကို အခြေခံရသော်လည်း၊ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ပညာပေးမှုမျိုး မဖြစ်စေရ။ ကဲ ကလေးကဗျာတစ်ပုဒ်ဖြစ်ဖို့ ဘယ်မှာလွယ်လို့လဲ။ ကလေးတွေနှင့် ပတ်သက်၍ ပုံပြင်စာအုပ်တွေ ရေးဖြစ်သော်လည်း၊ ကဗျာများများ မရေးဖြစ်သည်မှာ အထက်ပါအချက်များကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

(၃) ယခုကလေးကဗျာစာအုပ် 'အီဝါအိုရွှတ်စရာ သွားကဗျာ' ကတော့ ဖတ်ကြည့်ရ

သလောက် ရွတ်ဆိုရ အဆင်ပြေသည်။ (ကိုယ်တိုင်အသံထွက်ကာ ရွတ်ဖတ်ကြည့်ပါသည်။) ကဗျာနှင့်အတူ သရုပ်ဖော်ပုံကလေးများ ထည့်သွင်းထားသဖြင့် ဖတ်ရှုရသူကလေးများ နှစ်ခြိုက်သဘောကျ နိုင်ပါသည်။ လူတွင် အရေးကြီးသည့် ကျန်းမာရေးမှာ အစာကို ကျေညက်စွာ ဝါးစားနိုင်ရေး ဖြစ်သည်။ သွားသည် အသက်။ ကဗျာရေးဖွဲ့သူသည် ထိုအဓိကလိုအပ်ချက်ကို ကလေးများ သတိပြုမိအောင် စေတနာပါပါဖြင့် ရေးဖွဲ့နိုင်ခြင်းမှာ၊ ကိုယ်တိုင်ကပင် သွားဆရာဝန် ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်ပင်။ သူ့ကလောင်နာမည်က “ဘိုးဘိုးသွား ဆရာဝန် ”။

ကဗျာရေးမည်ဆိုလျှင် ကဗျာဆရာသည် ကိုယ်ရေးမည့် အကြောင်းအရာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိထားရန် လိုအပ်လှ၏။ ဤအချက်ကလည်း ပြည့်စုံပြန်သည်။ ကျန်းမာရေးပညာပေးဟုဆိုနိုင်သော်လည်း၊ ကျွန်တော်တို့သတိမပြုမိသော သွားနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်တချို့ကို သုတဖြစ်ဖွယ် သိရသည်။ သွားသည် အစာဝါးဖို့သာမဟုတ်၊ အသံပီသဖို့လဲ အသုံးဝင်ပုံ၊ မိုက်ထဲက ကလေးသွားကောင်းဖို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်က ဘယ်လိုလိုက်နာကျင့်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာမျိုး။ နောက်တော့

‘ကလေးသွားဆို နှစ်ဆယ်ချောင်း၊ လူကြီးဆယ့်နှစ်ပေါင်း’ ဆိုတာမျိုးကြောင့်၊ ကလေးတွေမှာ သွား(၂၀) သာရှိပြီး၊ လူကြီးဆို (၃၂) ချောင်း ဖြစ်တာ သိရတာမျိုး။

ကလေးဘဝကတည်း တည်ဆောက်ကျင့်ကြံရန် လိုအပ်သော သွားကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ထူးထူးခြားခြား ကဗျာဖြင့်ဖြည့်ဆည်းပေးတာ ဝမ်းမြောက်စရာပင်။ ဒါထက်ဒီလိုကဗျာမျိုးလေးတွေကို၊ မူကြိုကျောင်းလို ကျောင်းလေးတွေမှာ ကလေးတွေကို နှုတ်တိုက်သင်ကြားပေးမည်ဆိုလျှင် အကျိုးရှိလိမ့်မည် ထင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများသည် ‘က’ ကြီး၊ ‘ခ’ ခွေး မအံ့တတ်ခင်ကပင်၊ (အချိုစားလွန်းသဖြင့်) သွားနာ၊ သွားကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားနေကြတာ၊ မကြာခဏ မြင်တွေ့နေရသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ချစ်ဦးညို
သစ္စာနီ
(ဧပြီ၊ ၂၀၂၀)

" သွားကောင်းမှ ကျန်းမာမယ် "

သွားကလေးတွေ လှပကောင်းမွန်ပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာစေရန် တစ်နေ့ နှစ်ခါ၊ မနက်အိပ်ယာထ တစ်ကြိမ်၊ ည အိပ်ယာမဝင်မီ တစ်ကြိမ်၊ သွားတိုက်ဆေးနဲ့ သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုပြီး သွားတိုက်ပါ။ အစာစားပြီးတိုင်းလည်း ရေနှင့် အာလုတ်ကျင်းပါ။ သွားဆရာဝန်ဆီမှာ အနည်းဆုံး တစ်နှစ် နှစ်ခါ (၆) လ တစ်ကြိမ် သွားရောက်စစ်ဆေးပါ။

သွားဆရာဝန်များ၏ ရင်သွေးငယ်လေးများ "သွားကျန်းမာရေးကဗျာရွတ်ဆိုနေပုံ"

"သွားကောင်းမှ ကျန်းမာမယ်"

သွားကလေးများ လှဖို့ရာ၊

မှန်မှန်တိုက်ကြပါ။

တစ်နေ့နှစ်ခါ မပျက်တမ်း၊

နေ့ရောညပါလန်း။

ဆေးလိပ်၊ကွမ်းလည်း ရှောင်ကြမယ်၊

ကင်ဆာကြောက်လို့ကွယ်။

အစာစားပြီး အာလုတ်ကျင်း၊

ခံတွင်းလွန်သန့်ရှင်း။

တစ်နှစ်နှစ်ခါ စစ်ဆေးပါ၊

သွားဆရာဝန်ဆီမှာ။

သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာခြင်း၊

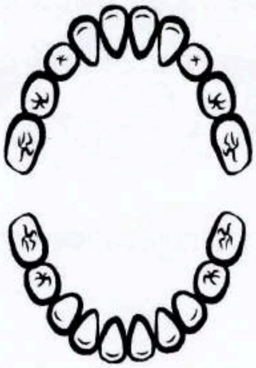
ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း။

ရေးသားသူ- ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" သွားကလေးများအကြောင်း "

လူတစ်ယောက်မှာ သွားနှစ်စုံ ပေါက်ပါတယ်။ ငယ်သွားလေးတွေက အသက် (၆) လမှာ အောက်ဖက်ရှေ့သွားလေးတွေ စပေါက်ပြီး အပေါ် (၁၀) ချောင်း၊ အောက် (၁၀) ချောင်း စုစုပေါင်း အချောင်း (၂၀) ရှိပါတယ်။ အသက် (၆) နှစ်မှာ လူကြီးအံသွားကြီး စပေါက်ပြီး၊ အပေါ်အောက် စုစုပေါင်း (၃၂) ချောင်း ရှိပါတယ်။ သွားတွေဟာ အစာဝါးဖို့ ရုပ်လှဖို့ အသံပီသဖို့ အရေးကြီးလို့ အစဉ်ကျန်းမာစွာ တည်ရှိဖို့ထိန်းသိမ်း ကြရပါမယ်။

"သွားကလေးများအကြောင်း"



သွားကလေးတွေ လှလိုက်တာ၊
ဘယ်နှစ်ချောင်းလဲကွာ။
ကလေးသွားဆို နှစ်ဆယ်ချောင်း၊
လူကြီးဆယ့်နှစ်ပေါင်း။
ခြောက်လအရွယ် ချစ်စဖွယ်၊
ရှေ့သွားစပေါက်တယ်။
ခြောက်နှစ်အရွယ် ပေါက်တဲ့သွား၊
အံသွားကြီးတဲ့ဗျား။
ပေါ်အောက်ဘယ်ညာ တည်ရှိတာ၊
သွားတွေညီမျှစွာ။
အစာဝါးရေး အစဉ်တွေး၊
စောင့်ရှောက်ကြစို့လေး။
ရုပ်လှဖို့လည်း လိုအပ်တယ်၊
အသံပီဖို့ရယ်။
အစဉ်တည်ရေး အလေးပေး၊
ထိန်းသိမ်းကြမယ်လေး။

ရေးသားသူ - ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

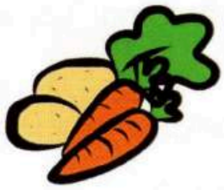
“ သွားကောင်းဖို့ စားကြမယ် ”

လှပတဲ့ သွားလေးတွေရရှိဖို့ အစာအာဟာရပြည့်စုံစွာ စားသုံးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကတည်းက အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ အသီးအရွက်၊ နို့နဲ့သစ်သီး စုံလင်အောင် စားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်တဲ့အပြင် အမြဲတစေ အာဟာရနဲ့ ပြည့်စုံစွာ စားသုံးပေးဖို့ ဖေဖေမေမေ တို့က ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။

အထက(၂) ကမာရွတ်မှ မူလတန်းကျောင်းသားလေးများ “သွားကျန်းမာရေး ကဗျာရွတ်ဆို နေပုံ”

"သွားကောင်းဖို့ စားကြမယ်"

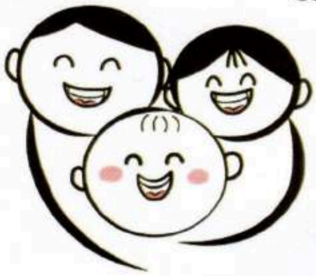
သွားကလေးတွေ လှလိုက်တာ၊
ဘာစားလို့လဲကွာ။
သေချာသိချင် အမေ့ကိုမေး၊
ဗိုက်မှာထဲကကျွေး။



အသားငါးခါတ် စုံလင်စွာ၊
ကြက်ဥ၊ ကြက်သားပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် မကျန်ရေး၊
မေမေစားလို့လေး။

နို့နဲ့သစ်သီး မှန်မှန်သာ၊
အမြဲစားပေးတာ။
သားသားမီးမီး သွားကောင်းရေး၊
ဖေဖေမေမေ ပြုစုပေး။



ရေးသားသူ - ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" သွားတည်ဆောက်ပုံ "

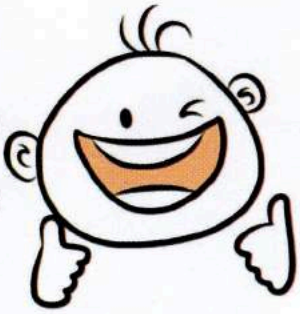
ခံတွင်းထဲမှာ တွေ့ရတာက သွားတစ်ချောင်းရဲ့ထိပ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး၊ မေးရိုးထဲမှာ အမြစ်ပိုင်း ရှိပါတယ်။ သွားလေးကို အလျားလိုက်ဖြတ်ကြည့်ရင် အုန်းသီးလေးလိုပဲ အပြင်ဘက်ဆုံး အမာဆုံးအလွှာကို "ကြွေသွားလွှာ" လို့ခေါ်ပါတယ်။ အလယ်အလွှာက " ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ" ဖြစ်ပြီး အတွင်းဆုံးက "မွှသွားလွှာ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီအလွှာထဲမှာ နာဗ်ကြော(အာရုံကြော) သွေးကြောတွေတည်ရှိလို့ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ အာရုံခံစားနိုင်ပါတယ်။ သွားလေးတွေအားလုံးဟာ ကိုယ်ရဲ့မေးရိုးထဲမှာ တည်ရှိနေလို့ သန့်ရှင်းကျန်းမာဖို့ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။

"သွားတည်ဆောက်ပုံ"

သွားတစ်ချောင်းကို ကြည့်လိုက်ရင်၊
နှစ်ပိုင်းခွဲကာမြင်။
ပါးစပ်ထဲမှာ သွားထိပ်ပိုင်း၊
အရိုးအောင်း အမြစ်ပိုင်း။
အလျားလိုက်ဖြတ်ပြီး ခွဲလိုက်ရင်၊

အုန်းသီးလေးလိုမြင်။
အပြင်ခွံက အမာဆုံး၊
ကြွေသွားလွှာလို့သုံး။
ဆင်စွယ်နှစ်က အလယ်မှာ၊
ခံစားသိနိုင်တာ။
အတွင်းဆုံးမှာ လွှာမွှသွား၊
သွေးကြော နာဗ်ကြောများ။



ကိုယ့်မေးရိုးနဲ့ ဆက်နေတာ၊
သွားလုပလေးများပါ။
သန့်ရှင်းကျန်းမာ လုပရေး၊
အစဉ်အလေးပေး။

ရေးသားသူ - ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" သွားပိုးစားတာ ရှောင်စေရာ "

ချိုပြီးစေးကပ်တဲ့မုန့်တွေ စားရင်၊ ခံတွင်းထဲမှာ အချဉ်ပေါက်ပြီး၊ သွားလေးတွေကို အပေါက်ဖြစ်စေကာ ပျက်စီးစေနိုင်တာကို သွားပိုးစားတာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ ကျဉ်လာပြီး၊ နောက်ပိုင်းမှာ နာလာ၊ ကိုက်လာ တတ်ပါတယ်။ အချိန်မှီ မကုသရင် ရောင်ရမ်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲအချိုစားတာတွေရှောင်ပြီး၊ သိလျှင်သိချင်း သွားဆေးခန်းကို သွားပြသင့်ပါတယ်။

ရတနာပုံရိပ်ငြိမ် ဘုန်းတော်ကြီးသင်ပညာရေးကျောင်း၊ သုမင်္ဂလာလမ်း၊ သဃ်န်းကျွန်း မြို့နယ်၊ သွားကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် ကဗျာရွတ်ဆိုနေပုံ

"သွားပိုးစားတာ ရှောင်စေရာ"

သွားကလေးက နာနေတာ၊
ဘာဖြစ်လို့လဲကွာ။
သေချာစစ်ပါ မြန်မနေး၊
ပိုးစားတာတဲ့လေး။
ပိုးစားစမှာ ကျဉ်တတ်တာ၊
ပြီးမှနာလာမှာ။
နာပြီးရင်လည်း မရပ်သေး၊
ကိုက်တတ်တယ်တဲ့လေး။

မကုရင်တော့ သေအချာ၊
ရောင်ရမ်းလာတော့မှာ။
ပိုမဆိုးခင် အမြန်ပြေး၊
သွားဆေးခန်းကိုလေး။

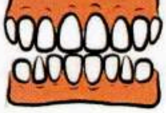
အချိုရှောင်ပြီး သွားတိုက်ပါ၊
မြဲစဉ်လိုက်နာရာ။
သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာခြင်း၊
ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း။

ရေးသားသူ-ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" သွားဖုံးရောဂါ ရှောင်ကြပါ "

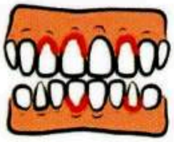
သွားတိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အစာဝါးလျှင်ဖြစ်စေ၊ သွားဖုံးက သွေးထွက်တာဟာ၊ သွားဖုံးရောင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံတွင်းထဲမှာ မျက်စိနဲ့မမြင်ရတဲ့ ဘက်တီးရီးယား၊ ပိုးမွှားလေးတွေက အလွှာလေးဖြစ်ပြီး သွားနဲ့သွားဖုံးတွေမှာ ကပ်နေပါတယ်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး မလုပ်ရင် သွားဖုံးရောင် စေနိုင်ပါတယ်။ မကုသလျှင် သွားတွေယိုင်နဲ့ပြီး သွားရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ ဖြစ်လာပါတယ်။ ခံတွင်းနံ့လည်း ဆိုးဝါးပြီး သွားတွေကျွတ်ကုန် နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ်သွားတိုက်ဖို့နဲ့ အစာစားပြီးတိုင်း အာလုတ်ကျင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

"သွားဖုံးရောဂါ ရှောင်ကြပါ"



ကျန်းမာသော
သွားနှင့်သွားဖုံးပုံ

သွားဖုံးလေးက သွေးထွက်တာ၊
သွားဖုံးရောင်လို့ပါ။
ဘာကြောင့်ရောင်လဲ မေးရင်ကွာ၊
ပိုးမွှားလွှာကြောင့်ပါ။
မြန်မြန်သာ ကုသပေး၊
ချက်ချင်းပျောက်တယ်လေး။
မကုရင်သာ ပိုလို့ဆိုး၊
သွားတွေယိုင်နဲ့ကျိုး။



သွားဖုံးသွေးယိုပုံ

ရေစီးကမ်းပြို ထိုရောဂါ၊
ဖြစ်သူများလှတာ။
ခံတွင်းနံကာ အရုပ်ဆိုး၊
ရှောင်ရန်ခက်သည့်အမျိုး။

သွားရေစီးကမ်းပြိုပုံ

အာလုတ်ကျင်းပြီး သွားတိုက်မယ်၊
မပျင်းစတမ်းကွယ်။
သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာခြင်း၊
ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း။

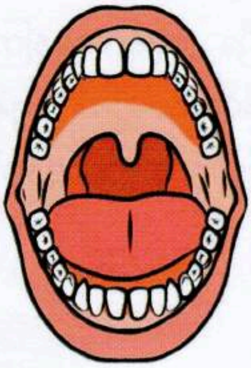
ရေးသားသူ-ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" ခံတွင်းကင်ဆာ ကြောက်စရာ "

လူအများ ခံစားနေရတဲ့ သွားပိုးစားရောဂါနဲ့ သွားဖုံးရောဂါအပြင် နောက်ဆိုးဝါးတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးက ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း စတဲ့ အကျင့်ဆိုးများကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကွမ်းသီးနဲ့ထုံးပါဝင်တဲ့ ကွမ်းကိုဝါးစားပြီး တံတွေးလျှောက်ထွေးနေလို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ပေစေပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ကိုလည်း ရုပ်ဆိုးစေနိုင်လို့ ကွမ်းနဲ့ဆေးရွက်ကြီးတို့ကို ရှောင်ရှား သင့်ပါတယ်။

"ခံတွင်းကင်ဆာ ကြောက်စရာ"



သွားပိုးစားနဲ့ သွားဖုံးရောဂါ၊
လွန်စွာများလှတာ။
ပို၍ဆိုးတာ နောက်တစ်မျိုး၊
ခံတွင်းကင်ဆာဆိုး။
အကြောင်းရင်းက ကွမ်းစားတာ၊
တိုးလို့များပြားလာ။
ဆေးရွက်ကြီးနဲ့ ကွမ်းသီးထုံး၊
ဝါးပြီးထွေးမဆုံး။
ညစ်ပတ်ပြီးတော့ ပေရေနေ၊
ကိုယ်နဲ့ရပ်ရွာတွေ။
ရှောင်လေဝေးဝေး ကွမ်းနဲ့ဆေး၊
အသက်ရှည်မယ်လေး။

ရေးသားသူ-ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" ကလေးသွားအရေး အလေးပေး "

ချစ်စရာ သားသား မီးမီးတို့ ထွားကျိုင်းသန်မာပြီး လှပနေကြတာဟာ အာဟာရ ပြည့်စုံပြီး၊ ကျန်းမာနေကြလို့ပါ။ ငယ်သွားလေးတွေကောင်းပြီး၊ အစာကောင်းကောင်း ဝါးစားနိုင်တဲ့အတွက် ကျန်းမာစေပြီး၊ ညဘက်လည်း အိပ်ရေးဝဝအိပ်နိုင်လို့ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်ကာ စာတွေဖတ်နိုင်၊ ကျက်နိုင်၊ မှတ်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

"ကလေးသွားအရေး အလေးပေး"

သားသားလေးက ချစ်စရာ၊

မီးမီးလေးလည်းပါ။

ဘာဖြစ်လို့များ ဒီလိုထွား၊

လှနေကြပါလား။

ဝါးစားကောင်းမှ ကျန်းမာမှာ၊

ငယ်သွားကောင်းလို့ပါ။

အိပ်ရေးဝကာ ဉာဏ်ကပြေး၊

စာကျက်နိုင်တယ်လေး။

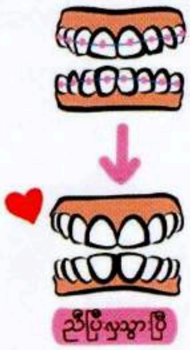
ရေးသားသူ-ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

“ သွားလှဖို့ ညှိကြမယ် ”

သွားကလေးတွေ ထပ်နေရင်၊ ခေါနေရင် ကြည့်လို့မလှပါဘူး။ လှချင်ရင် တော့ သွားဆေးခန်းကို သွားပြပြီး သွားညှိပြုပြင်လိုက်ရင် အစဉ်အမြဲ လှပသွား နိုင်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံသွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်အသင်းနှင့်
ဆစ်ဂနယ်သွားတိုက်ဆေးတို့ ပူးပေါင်းကာ
ရန်ကုန်မြို့အတွင်းရှိ ကျောင်းပေါင်းစုံမှ ကျောင်းသူ/သား ၂၅၀၀ တို့အား ဂင်းနစ်စံချိန်ဝင်ရန်
သွားကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းနှင့်အတူ ကဗျာရွတ်ဆိုနေပုံ

"သွားလှဖို့ ညှိကြမယ်"



သွားကလေးတွေ ထပ်နေတာ၊

ကြည့်လို့မလှပါ။

လှချင်ရင်သာ အမြန်ပြေး၊

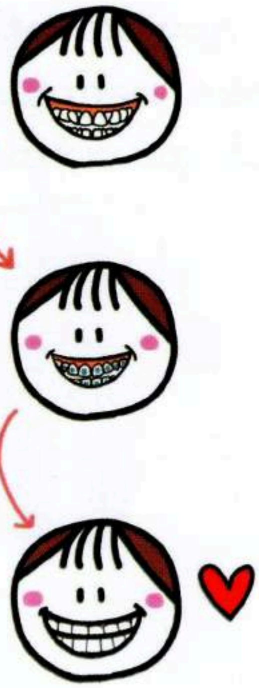
သွားဆေးခန်းကိုလေး။

ခေါ်တဲ့သွားလည်း လှသွားမယ်၊

သွားထပ်မကျန်ကွယ်။

ပြုံးပြင်လို့ရယ် ညှိကာပေး၊

အစဉ်လှဖို့အရေး။



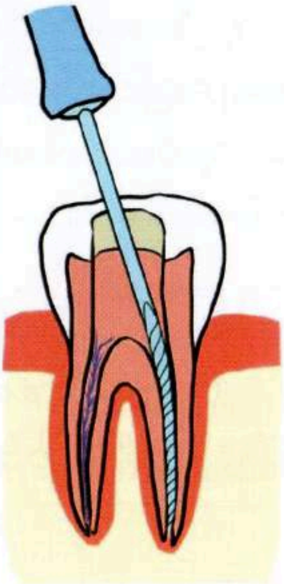
ရေးသားသူ-ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" သွားလေးအကြော ထုတ်မယ် "

သွားနာတိုင်း၊ သွားကိုက်တိုင်း၊ နှုတ်ပစ်စရာ မလိုပါဘူး၊ သွားဆေးခန်းကို သွားပြပြီး သွားထဲက အကြောကို ထုတ်ယူကုသလိုက်လျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ သွားလေးကို အကြောထုတ် ကုသပြီးလျှင် သွားစွပ်ကုသခြင်းဖြင့် စိတ်အေးရပါမယ်။

“သွားလေး အကြောထုတ်မယ်”

သွားကလေးက နာလိုက်တာ၊
နှုတ်ပစ်ရမလားဗျာ။
မနှုတ်ပါနဲ့ ညီထွေးရာ၊
အကြောထုတ်ကုသပါ။
အကြောထုတ်ပြီး ကုသရင်၊
နာကျင်တာကင်းစင်။
ကုပြီးရင်သာ မြန်မနေး၊
သွားလေးစွပ်မှအေး။

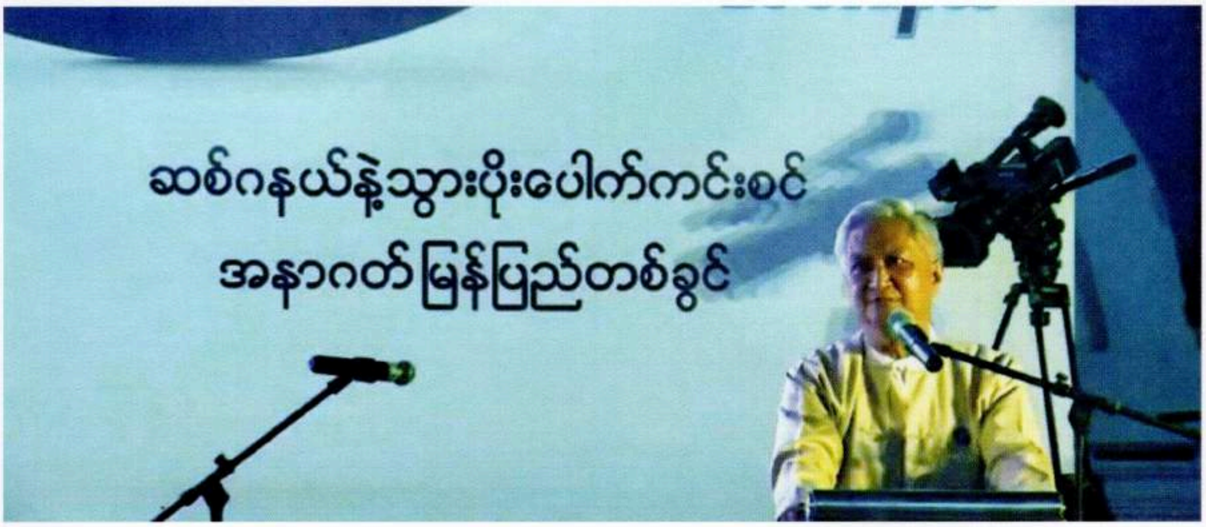


ရေးသားသူ-ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" အံဆုံးပေါက်ပြီဗျို့ "

ကိုကိုကြီး မမကြီးတို့ အသက် (၁၈) နှစ် ကျော်လျှင် အံဆုံးပေါက်လာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တည့်တည့်မပေါက်ဘဲ စောင်းပေါက်လျှင် ကန့်လန့်ပေါက်လျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲ ရောင်ရမ်း ကိုက်တတ်ပါတယ်။ သွားဆေးခန်းကို အမြန်သွားပြီး ကုသမှုခံယူလိုက်လျှင် မုချပျောက်ကင်းပါမယ်။

မြန်မာနိုင်ငံသွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်အသင်းနှင့်
ဆစ်ဂနယ်သွားတိုက်ဆေးတို့ ပူးပေါင်းကာ
ရန်ကုန်မြို့အတွင်းရှိ ကျောင်းပေါင်းစုံမှ ကျောင်းသူ/သား ၂၅၀၀ တို့အား ဂင်းနစ်စံချိန်ဝင်ရန်
သွားကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း
ပါမောက္ခဒေါက်တာသိန်းကြူ



"အံဆုံးပေါက်ပြီဗျို့"

ကိုကိုကြီးက သွားအလွန်နာ၊
အံဆုံးပေါက်လို့ပါ။
တစ်ခါတစ်လေ အလွန်ဆိုး၊
ကန့်လန့်ပေါက်တာမျိုး။
မကြောက်ပါနဲ့ ကိုကိုရာ၊
သွားဆေးခန်းကိုသာ။
အမြန်ပြေးကာ သွားကိုကု၊
မုချပျောက်မယ်၊ အခုအခု။

သူငယ်ချင်းတို့ရေ
ကိုကိုကြီးလို အံဆုံးပေါက်ပြီး
အရှမ်းနာလာရင်
သွားဆေးခန်းကိုသာ
မြန်မြန်ပြေးလိုက်ပါနော်

ရေးသားသူ-ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" ကျန်းမာမှ လန်းဖြာမယ် "

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် သွားများခိုင်ခံ့ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်နှစ်မှာ နှစ်ခါ သွားဆရာဝန်ထံမှာ စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။ သွားနှုတ်လိုက်လို့ရှိလျှင်လည်း ပြန်စိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အာဟာရနှင့် ပြည့်စုံစွာ စားသောက်နိုင်ပြီး အသက်ကြီးပေမယ့် အရွယ်မအိုဘဲ အစဉ်အမြဲနုပျိုနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံသွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်အသင်းနှင့်
ဆစ်ဂနယ်သွားတိုက်ဆေးတို့ ပူးပေါင်းကာ
ရန်ကုန်မြို့အတွင်းရှိ ကျောင်းပေါင်းစုံမှ ကျောင်းသူ/သား ၂၅၀၀ တို့အား ဂင်းနစ်စံချိန် ဝင်ရန်
သွားကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း တွဲဖက်ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်မောင်မြင့်

"ကျန်းမာမှ လန်းဖြာမယ်"

သွားကလေးများ ခိုင်ဖို့ရာ၊

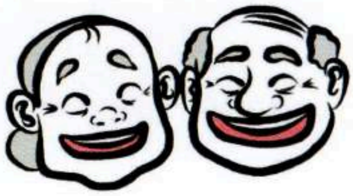
အရေးကြီးလှတာ။

တစ်နှစ် နှစ်ခါ မပျက်တမ်း၊

သွားဆရာဝန်နဲ့စမ်း။

သွားကျိုးရင်လည်း ပြန်စိုက်မယ်၊

အစာဝါးဖို့ကွယ်။



အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံရေး၊

အစဉ်အလေးပေး။

သက်ကြီးသော်လည်း ရွယ်မအို၊

အမြဲစဉ်နှပို့။

သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာခြင်း၊

ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း။

ရေးသားသူ- ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" သွားတွေပြန်စိုက်မယ် "

ဘိုးဘိုးကြီးက သွားတွေမရှိတော့ပေမယ့် သွားတုအံပုံဝတ်ထားပြီး ဘွားဘွားကြီးက သွားတွေစွပ်ထားပြီး ပြုပြင်ထားတဲ့အတွက် ခန့်ညား၊ လှပနေပါတယ်။ အစာဝါးနိုင်၊ စားနိုင်တဲ့အတွက် ပိုမိုကျန်းမာနေပါတယ်။ ဖေဖေမေမေကလည်း သွားကျိုးတော့ ပင်ကိုယ်သွားအတိုင်း ဝါးစားကောင်းမယ့် သွားအမြစ်တု (အင်ပလန့်) စိုက်ပါတော့မယ်။

(အင်ပလန့် = သွားအမြစ်တု)

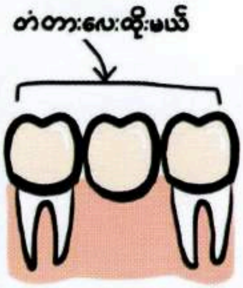
"သွားတွေ ပြန်စိုက်မယ်"

ဘိုးဘိုးကြီးက လှနေတာ၊

သွားစိုက်ထားလို့ပါ။

အံပုံလေးနဲ့ လွန်ခံ့ညား၊

သေချာကြည့်ပါလား။

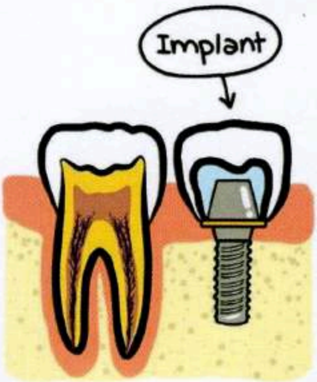


ဖွားဖွားကြီးလည်း ပါအဝင်၊

သွားစွပ်ပြီးပြုပြင်။

စားမယ်ဝါးမယ် မြန်မနေး၊

ပိုကျန်းမာတယ်လေး။



ဖေဖေမေမေ သွားကျိုးတာ၊

*အင်ပလန့်(**Implant**) စိုက်တော့မှာ။

ပင်ကိုယ်သွားပမာ ဝါးကောင်းဖို့၊

ကြိုးစားစိုက်ကြစို့။

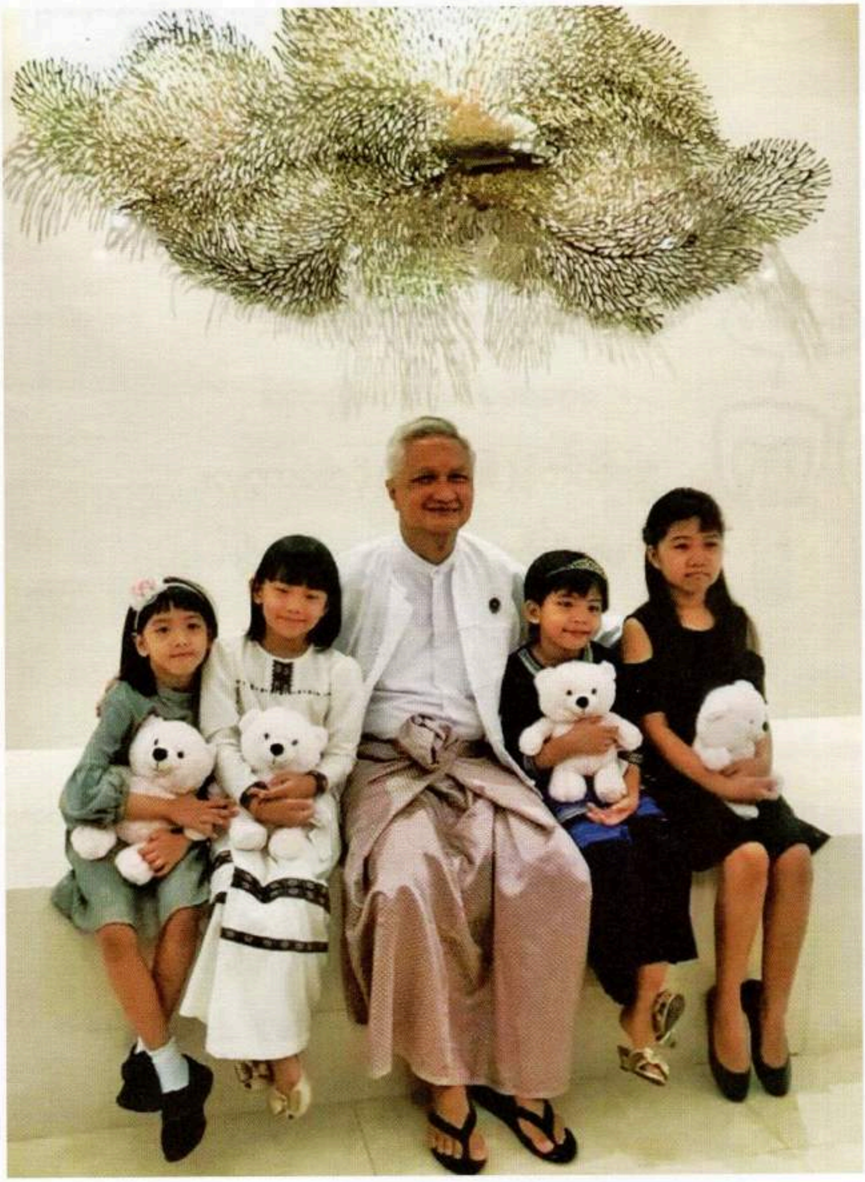
*အင်ပလန့် (**Implant**) = သွားအမြစ်တု

ရေးသားသူ- ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

" ချစ်စရာ ဦးသွားဆရာဝန် "

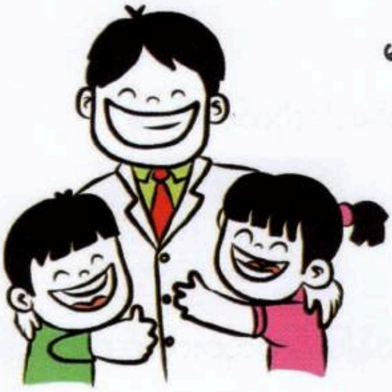
ဦးဦးသွားဆရာဝန်တွေက ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး၊ ချစ်စရာကောင်းပါတယ်။ သွားလေးတွေ ကောင်းအောင် အမြဲကုသပေးနေလို့ မနာခင်၊ မရောင်ခင် အမြန်သွားပြီး စစ်ဆေးကုသလိုက် ကြပါစို့။

"ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်နှင့် သူ၏တပည့် သွားဆရာဝန်မျိုးဆက် မြေးလေးများ"



"ချစ်စရာ ဦးသွားဆရာဝန်"

ဦးသွားဆရာဝန်က ကြောက်စရာ၊
မထင်ပါနဲ့ကွာ။
သွားကောင်းအောင်သာ သူကုပေး၊
အမြဲသွားမယ်တွေး။
မနာခင်နဲ့ မရောင်ခင်၊
အပြေးသွားဖို့ပြင်။
မဆိုးခင်က ကုသရေး၊
အစဉ်အလေးပေး။



ရေးသားသူ- ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်

နည်းစနစ်မှန် သွားတိုက်နည်း

နည်းစနစ်မှန် သွားတိုက်နည်းဆိုသည်မှာ သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြု၍ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာဖြင့် အစာအကြွင်းအကျန်များ၊ သွားကပ်ပိုးမြှေးလွှာ(Bacterial Plaque) များကို ထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားစေသော နည်းစနစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဖလိုရိုက် (Fluoride) ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို၃ နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ဆန်စေ့ခန့်နှင့် ၃ နှစ်အထက် ကလေးများအတွက် ပဲစေ့ခန့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သွားတစ်ကြိမ် တိုက်ပါက (၂) မိနစ်ခန့် ကြာအောင် တိုက်ပါရန်။

၁။ သွားတိုက်ရမည့် သွားမျက်နှာပြင်များ

(က) သွားအပြင်မျက်နှာပြင်အား အပေါ်အောက်ဒေါင်လိုက်တိုက်ရန်

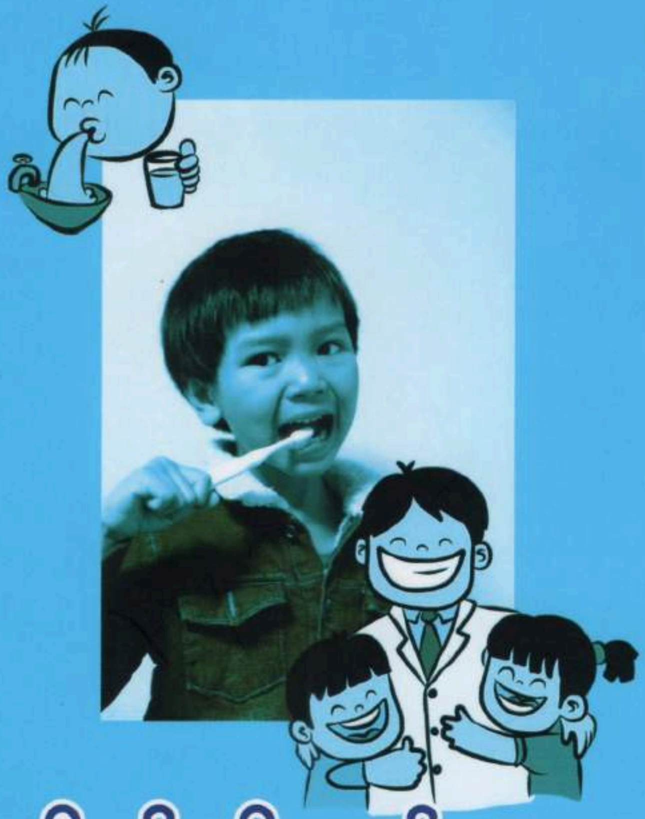
(ခ) သွားအတွင်းမျက်နှာပြင်အား အပေါ်အောက်ဒေါင်လိုက်တိုက်ရန်

(ဂ) အစာဝါးသည့် သွားမျက်နှာပြင်အား ကန့်လန့်ဖြတ်အလျားလိုက် တိုက်ရန်၊

(၂) သွားကြားပွတ်ကြိုး (Dental Floss)

သွားပွတ်တံဖြင့် သွားတိုက်ရန် အဆင်မပြေသော သွားနှစ်ချောင်းကြားနေရာ သွားကြိုသွားကြားများကိုသန့်စင်စေရန် သွားကြားပွတ်ကြိုးကို အသုံးပြုရပါမည်။

(မြန်မာနိုင်ငံသွားနှင့် ခံတွင်းဆရာဝန်အသင်းမှ ထုတ်ဝေသော **"သိမှတ်ဖွယ်ရာ သွားရတနာ"** စာအုပ်မှ)



အီ ဝါ အို ရွှတ် စ ရာ

သွားကဗျာ

ရေးသားသူ – ဘိုးဘိုးသွားဆရာဝန်